

社会医療法人博友会 広報誌 ご自由にお持ち帰りください

博友会だより

Hakuyukai - Dayori

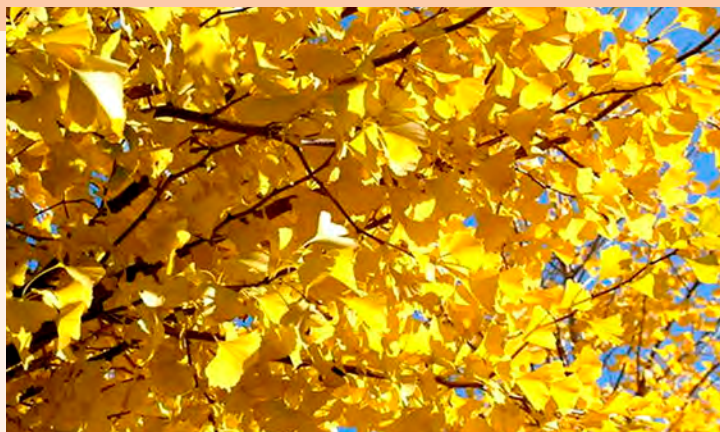
医療・看護・介護を通して地域に貢献いたします



お酒を楽しむ若い女性が増えていますが…

胎児や乳児への悪影響が懸念されています

社会医療法人博友会 顧問 齋藤 利和



社会医療法人博友会は6つの施設で社会貢献しています



平岸病院

精神科・神経科・内科・
神経内科・歯科・訪問看護
赤平市平岸新光町
2丁目1番地
TEL: 0125-38-8331



北の峰病院

精神科・神経科
富良野市中御料2062番地
TEL: 0167-22-2011



介護老人保健施設 博寿苑

入所・短期入所・
通所リハビリテーション
赤平市平岸新光町
2丁目4番地
TEL: 0125-37-2001



共同生活援助事業所 グループホーム 博友荘

入居による生活援助
赤平市平岸新光町
4丁目34番地
TEL: 0125-37-2077



博友会 滝川メンタル クリニック

神経精神科・心療内科
滝川市東町2丁目40番12
TEL: 0125-26-5001



山部診療所

内科
富良野市山部東町
7丁目34番地
山部いきいきセンター内
電話 0167-56-7088

お酒を楽しむ若い女性が増えていますが…

胎児や乳児への 悪影響が懸念 されています

アルコールの害から赤ちゃんを守りましょう

女性は男性よりも体質的にアルコールの害を受けやすく、短期間で依存症や肝臓病になることも分かっています。しかし、女性の社会進出に伴い、女性の飲酒は当たり前に。特に妊娠適齢期である20代の飲酒習慣が増えており、胎児や乳児への悪影響が懸念されています。



妊娠中の女性が飲酒すると、胎盤を通じて胎児の体内にアルコールが流れ込み、さまざまな悪影響を及ぼします。早産や流産、分娩異常の原因になるだけでなく、生まれてくる

まだまだ知られていない
妊娠中の飲酒が及ぼす危険性



社会医療法人博友会 顧問

齋藤 利和

昭和23年 美唄市生まれ

■医療法人北仁会 幹メンタルクリニック 院長

■北仁会精神医学研究所 所長

■札幌医科大学名誉教授

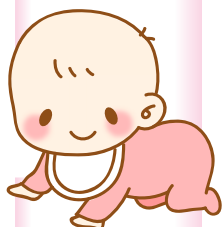
■医学博士

日本精神神経学会理事、国際アルコール医学生物学会理事長、日本アルコール精神医学会理事長、日本アルコール・薬物医学会理事、日本精神神経薬理学会理事、日本精神科診断学会理事、日本臨床精神薬理学会評議員、日本生物学的精神医学会評議員、日本薬理学会評議員、日本神経化学会評議員など

授乳中の母親の飲酒も避けましょう。血液中のアルコール濃度と母乳中の濃度はほぼ同じです。母親が摂取したアルコール成分は母乳を介し乳児の体内に入り、成長中の脳や中枢神経系に悪影響を与えます。

しかし日本では、昭和の半ばくらいまで女性の飲酒が一般的ではなかったため、この問題についての実態把握がされていないばかりか、妊娠中や授乳中の飲酒リスクについて広く知られていません。女性の飲酒率は年々上昇していますので、出産適齢期にある若い女性への啓発は急務です。

アルコールは
母乳から乳児に



コール類を飲まないようにすべきでしょう。

赤ちゃんに臓器の形成不全や発達障害、行動障害などが現れる「胎児性アルコール症候群（FAS）」につながるリスクが高いことが報告されています。

胎児はアルコールを代謝する能力が未発達なため、神経細胞が死んだり、成長が妨げられるなど、影響を受けやすいのです。妊娠中の女性は、たとえ少量でもアルコール類を飲まないようにすべきでしょう。

平岸病院

20年ぶり ソフトボール部 再結成

今年の悔しさをバネに
来年こそは初勝利を

毎年8月に開催される「滝川市民24時間マラソンソフトボール大会」に参加したいという声が第5病棟スタッフから上がり、集まったメンバーは看護スタッフ、作業療法士、ケースワーカーなど、男性10人と女性10人。20年間消滅していた平岸病院ソフトボール部を再結成することにしました。

チーム名は発起人の三好智子看護主任の名前に因んで「平岸病院・ともと愉快的仲間たち」。私は平岸病院ソフトボール部があつ



試合開始は深夜1時でした

平岸病院
ともと愉快的
仲間たち



【監督】吉川隆文 【主将】三好智子 【選手】久崎むつ子・兵庫真由美・荒関百美子・久保雅代・菊田栄・佐藤三佳・古市昌子・加藤ちよう子・前田莉奈・三浦哲昌・加藤拓也・石川友基・中野直人・佐藤京介・大川哲史・小山泰宏・宮崎広介・葛西弘典 【マネージャー】山田明代・三中梨沙

た25年前にコーチだったことから監督に任命されました。
6月から週1回の練習を開始。思ったように動かない体を鍛えました。大会では男性ばかりの超強豪チームに24対8で惨敗。この悔しさをバネに来年は「初勝利」を手に入れたいと思っています。来年春の練習開始に向け、新メンバー募集中です。



監督を務めた平岸病院
吉川隆文看護師長

どこにいても簡単にできる体操です。毎日続けることで元気になります。朝でも夜でもOKです！
今すぐ始めましょう。

平岸病院ヨガスクール講師

まい先生の

かんたん体操 ワンポイントレッスン

回数

自分のペースで「あへあほ」を
繰り返し1分間続ける×2回

腰痛予防

テレビで
おなじみ

あへあほ体操



お腹をへこませます
(息を吐きます)

4
ほ
〜



お腹を緩ませます

3
あ
〜



お腹をへこませます
(息を吐きます)

2
へ
〜



お腹を緩ませます

1
あ
〜

「あ」は何も考えずにお腹を緩ませ、「へ」と「ほ」の時にお腹をへこませます。天然のコルセットといわれる筋肉を鍛え、ウエストラインを引き締めます。腰痛や転倒予防につながり、姿勢も良くなります。

「あへあほ」と
発声しながら
「へ」と「ほ」で
お腹をへこませるだけ！

次回は椅子を使った「腰痛予防」です。お楽しみに！

冠動脈CT検査のススメ



堀口さん夫妻

平岸病院の冠動脈CT検査で冠動脈狭窄を発見した赤平市在住の堀口純男さん（70歳）は、その2カ月後に心臓の専門病院で手術を受け、心筋梗塞発症の危機を回避しました。平岸病院では、「気になる症状がある方」に冠動脈CT検査を受けるよう呼びかけています。

**平岸病院で心臓の検査を受け、冠動脈狭窄を発見！
専門病院で治療し、好きな旅行を楽しんでいます**

**胸痛があり、精密検査を
勧められていましたが…**

父が赤平で立ち上げた塗装店を引き継ぎ、2代目社長として商売を切り盛りしてきました。今は息子が3代目として頑張ってくれています。

赤平で商売を続けていただいた恩返しにと、公職を引き受けるなど忙しくしていましたが、胸の痛みを感じて内科を受診。医師に総合病院で精密検査を受けるよう

に勧められました。その後2年ほど症状が出なかったことから検査のことも忘れていました。

**平岸病院で心臓の検査を
受けて異常を発見**

ところが昨年の6月、会合で隣り合った友人から「平岸病院で冠動脈CT検査を受けたところ心臓に異常が見つかり、札幌の専門病院で手術を受け一命を取りとめた」という話を聞き、私自身も心臓の精密検査を勧められていたことを思い出しました。

平岸病院では心臓の検査がすぐに受けられると聞き、「念のために」と申し込みました。その結果、冠動脈狭窄を疑う箇所が複数確認されて驚きました。

**専門治療を受けた
2カ月後には旅行へ**

平岸病院の検査結果は、心臓疾患に対して高度専門医療を実施している札幌の病院へ提供され、8月に手術を受けました。血栓が詰まる可能性の高い心臓の血管にステントを留置する血管



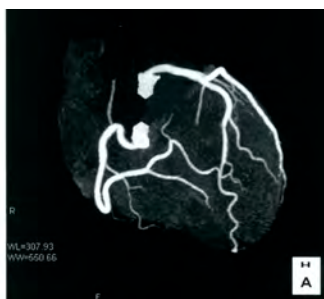
内治療ですが、体への負担が少なく、入院5日後には退院しました。

手術後は体調も良いことから、退院2カ月後の10月には妻と北陸の旅へ。秋の黒部ダムなどを巡りましたが、心臓の検査を受けないままでしたら、旅行を楽しめない体になっていたかもしれません。

総合病院での精密検査は日数もかなり大変ですが、平岸病院では待ち時間がなく冠動脈CT検査を受けることができます。気になる症状がある方は検査を受け、自分自身の冠動脈の状態を確かめておくことをお勧めします。



検査を担当する高田診療放射線技師



冠動脈CTで撮影された映像



恐ろしい心筋梗塞を発症する前に…

心臓に酸素と栄養を供給する血管が「冠動脈」です。動脈硬化などで狭くなると血液がスムーズに流れなくなり、胸痛や吐き気などの症状が出ます。心筋梗塞は、動脈硬化が進んだ冠動脈に血栓などが詰まり心筋細胞が壊死した状態。命に関わる疾患ですが、マルチスライスCT装置を使った「冠動脈CT検査」で心臓の血管の状態を確認することで、早期発見が可能になります。

こんな症状はありませんか？

- 時々刺すような痛みがある
- 圧迫されるような痛みがある
- 重苦しい
- 肥満や高血圧、高血糖、脂質代謝異常があり心配
- 動悸がなかなか収まらない



平岸病院が導入している「マルチスライスCT装置」は心臓の冠動脈の状態を撮影することができます。検査前3、4時間は絶食が必要です。検査時間は15分から20分ほど。腕の静脈から造影剤を注入してからCT装置の検査台に仰向けになり、10〜15秒ほど息を止めている間に撮影が完了します。

冠動脈CTの検査時間は
約15〜20分です



看護師長

えまずよ！
は お声かけください。教
え えますよ！

平岸病院

病棟

三浦 邦夫

(入職:平成11年4月)

1の1病棟の師長として勤務して
います。良い仕事をするためには
体力と筋力が必要です。昨年オー
ンした平岸健康倶楽部に週1、2回
通い、ウエイトレトレーニングして
います。体を動かすことが
ストレス解消です。マシ
ンの使い方やトレーニング
の仕方が分からない方
は お声かけください。教
え えますよ！

筋トレ、教えます！

私たちが博友会で働いています！

スタッフ なんでもTalk



社会医療法人博友会には、6施設450人の職
員が在籍しています。地域の皆様と顔の見える、
より温かな関係を築くため、仕事のことやプ
ライベートのことを語ってもらいました。



看護補助者

一生涯お世話になれると
安心していきます。わが家
のかわいいペットはミニ
チュアダックスフンドの
「はなちゃん」。留守番中
に仏壇のお菓子を食べて
しまう甘党です。

平岸病院

病棟

白取 京子

(入職:昭和60年9月)

30年。託児所や所属部署のサポート
があるので、子育てしながら勤務で
きる環境です。地域高齢者宅の除雪
活動などを病院が行っているの
で、

30年楽しく勤めてきました



看護主任

変化を捉えることが大切
だと思っています。家族
でよく食べに行くラーメ
ン店は、滝川の「天下」。
コクと旨みたっぷりの
スープが美味しいです。

平岸病院

病棟

田口 真樹

(入職:平成16年4月)

患者さんには人生の先輩も多く、
会話から多くを学ばせていただい
ています。囲碁や将棋も患者さんか
ら教わり、一緒に楽しんでいます。日
常のコミュニケーションを通じ、患
者さんを理解し、病態の

日常のコミュニケーションが大切



看護師

あります。遣り甲斐
のある仕事です。仕事を
終えた後は平岸健康倶
楽部で筋力トレーニング。
ぐっすり眠れ、朝もスッ
キリ目覚めます。

平岸病院

病棟

加藤 拓也

(入職:平成17年4月)

自動車販売の営業マンとして約3
年勤めた後、平岸病院で働きながら
看護師の資格を取得しました。精神
科看護は個々人を尊重しながら、患
者さんの病態に応じた距離でケアす
る必要があります。簡単では
ありませんが、遣り甲斐
のある仕事です。仕事を
終えた後は平岸健康倶
楽部で筋力トレーニング。
ぐっすり眠れ、朝もスッ
キリ目覚めます。

営業マンから看護師に



看護主任

たところ20人が集まりま
した。残念ながら初回戦
敗退でしたが、病棟では
最高のチームワークで思
いやりを大切にした看護
を提供しています。

平岸病院

病棟

三好 智子

(入職:昭和59年10月)

平岸病院のソフトボール部で10年
ほど活動していましたが、大会休止
に伴い20年程前に自然消滅。「滝川
市民24時間マラソンソフトボール大
会に参加しよう」と今年の春に

ソフトボール部を再結成



准看護師

北の峰病院

病棟

丸山 礼子

(入職:平成16年2月)

長く看護の仕事続けるために

60歳を過ぎると若いころのように
は動けませんが、職場に来ると元氣
が出ます。看護は人と人との良い関
わりがベースです。医療が発展して
も欠かせないものです。病気をせず
に長く仕事を続けたいの
で、野菜や酢を使った料
理を多めに食べ、時間
あるときは自宅周辺を散
歩するなど、体を動かす
機会を増やしたいと思っ
ています。



看護補助者

北の峰病院

病棟

北條 留美子

(入職:平成18年2月)

看護は心と心が触れ合える仕事

理容師として働いたのは結婚前の
2年間ほど。その後、夏は主人の実
家の農作業を手伝い、冬は看護や介
護の仕事に出っていました。離農後は
北の峰病院2病棟の看護補助者とな
り通年勤務しています。
日常会話では、優しく穏
やかな言葉かけを心がけ
ています。患者さんとし
て触れ合う場面も多く、
遣り甲斐と元気をたくさ
ん頂いています。



看護師

北の峰病院

病棟

溝口 美保

(入職:平成25年9月)

子育てしながら仕事をしています

結婚し富良野に引っ越して来てか
ら、北の峰病院の病棟に勤務してい
ます。精神科看護は患者さんの疾患
や病態に応じてケアが異なり、神経
内科の看護師だった私は戸惑うこと
もありましたが、スタッ
フ同士が助け合う体制に
支えられて4年目に入る
ことができました。出産
後も子育てしながら看護
の仕事の続け、スキル
アップに努めています。



看護主任

北の峰病院

病棟

稲垣 粒

(入職:平成12年3月)

おすすめは剣淵町の絵本の館

会社員などを2年ほど勤めた後に
看護学校へ進学。平岸病院に5年勤
務し、その後北の峰病院へ。重度の
患者さんへの専門看護スキルを高め
たいと思っています。小学5年の娘
が旭川で寮生活している
ことから、土日は道内各
地へ日帰りドライブする
ことが多いですね。剣淵
町の絵本の館(図書館)
に立ち寄るのがお気に入り
コースの一つです。



看護補助者

北の峰病院

病棟

東海林 夕希

(入職:平成22年5月)

ミステリーにドキドキワクワク

勤務6年目となり、看護補助の仕
事にやりがいを感じています。趣味
は読書や音楽を楽しむこと。作家・
有栖川有栖のミステリーが大好きで
す。探偵が怪事件を解決するのをわ
くわくしながら読んでい
ます。祖母が90歳になり
ました。「好き嫌がなく
何でも食べること」が長
生きの秘訣のようです。
「末永く元気でいて欲し
い」と思っています。



看護補助者

北の峰病院

病棟

中島 泰代

(入職:平成14年8月)

患者さんとの会話が楽しみ

子ども2人を旭川で育て上げた
後、老いた両親が住む富良野に戻り
ました。北の峰病院で看護補助の仕
事をしながら両親の世話をし看取り
しました。60歳を過ぎても継続雇用し
ていただけることになり
嬉しいです。患者さん
とは「助け、助けられるお
互い様の関係」。ジョー
クを言いながら笑い合う
時間が大好きです。

社会医療法人博友会 看護・介護職員募集

看護や介護のスペシャリストを目指しませんか？

働きながら、看護や介護の国家資格を取得できます

当法人には
キャリアアップの
協力体制や奨学金制度が
あります

30代、40代の社会人が看護・介護職を目指すケースが増えています。
「将来のことを考えて資格が欲しい」「社会に求められる仕事がしたい」
「生活を安定させたい」など、その理由はさまざまですが、社会経験の
ある看護師はスタッフにも患者さんにも頼りにされる存在です。

看護師への道

平岸病院・北の峰病院に
入職

午前は、病院で看護助手として勤務
午後は、准看護学校で2年学ぶ

試験

北海道知事免許「准看護師」取得

午前は、病院で准看護師として勤務
午後は、看護学校で3年学ぶ

試験

国家資格「看護師」取得

※准看護師として10年の実務を積むと通信で看護師の資格取得試験を受験できます

介護福祉士への道

介護老人保健施設
「博寿苑」に入職

介護の現場で
3年以上の実務経験

試験

国家資格「介護福祉士」取得

求人に関してのお問い合わせは平岸病院企画課まで（電話 0125-38-8331）



結婚前も子育て中も事務職の経験しかありませんでしたが、勤め先の事業縮小に伴い、ヘルパー2級の資格を取得して自己退職。平成10年6月に博寿苑に入職し、介護助手として入所者さんの生活をお手伝いしました。介護の仕事に就くと決めた時点で、「3年以上の実務経験を積み、介護福祉士の試験を受ける」と心に決めていました。

当法人には無資格でスタートしてもキャリアアップできる協力体制があります。遣り甲斐と安定した収入を得ることができる介護老人保健施設「博寿苑」で一緒に働きませんか。

介護の仕事は、社会に求められているだけでなく、遣り甲斐もあります。また、私自身が両親を介護するのにとても役に立ちました。

介護の仕事は、社会に求められているだけでなく、遣り甲斐もあります。また、私自身が両親を介護するのにとても役に立ちました。

朝刊の合格発表欄に自分の名前を見つけた時は嬉しくて、家族を起しながらか合格を報告しました。平成17年にはフロアリーダーに、平成26年には主任に昇格。36人のスタッフを主任2人がまとめますが、仲間同士が助け合う職場だから、迷うことなく続けられたのだと思います。



先輩インタビュー

事務職から40歳で入職し
43歳で介護福祉士に

介護老人保健施設 博寿苑
主任 伊藤 尚美

した。

最初の2年間は仕事を通じて実務を習得し、3年目には帰宅後に独学で学科の試験勉強を始めました。講習会に参加したり、模擬試験を受けたりしながら、試験に備えました。